

Nawodnienie po treningu – naturalnie, że jabłkowe!

Podczas wysiłku fizycznego, zwłaszcza w okresie letnim, kiedy wysokie temperatury stanowią dodatkowe wyzwanie dla naszego organizmu, odpowiednie nawodnienie ma kluczowe znaczenie. Wraz z potem wytracamy nie tylko wodę, ale i niezbędne do funkcjonowania organizmu mikroelementy. Zachowanie równowagi elektrolitowej powinno być podstawą nie tylko u osób aktywnych fizycznie, ale i tych, dla których sport to weekendowe hobby. Połącz zasadę 3R i sok jabłkowy dla szybszej regeneracji i lepszego nawodnienia po treningu!

Nawodnienie to podstawa!

Aktywność fizyczna sprawia, że nasze mięśnie wytwarzają dużo ciepła, a temperatura ciała się podnosi, co może prowadzić do bardzo niebezpiecznej sytuacji dla organizmu, czyli przegrzania. Naturalnym systemem obronnym naszego ciała jest obniżenie swojej temperatury poprzez pocenie się. Niestety w takiej sytuacji tracimy nie tylko wodę, ale również bardzo ważne elektrolity i składniki mineralne, takie jak sód, potas, wapń, magnez i chlor.¹ W takiej sytuacji warto sięgnąć po źródło nawodnienia, które jest pełne składników mineralnych, a dodatkowo ma pyszny smak. Jaki? Naturalnie, że jabłkowy!

Dlaczego sok jabłkowy?

Sok jabłkowy to skarbnica wszystkiego, co ważne dla naszego organizmu – witamin, minerałów i elektrolitów. Zaraz po zakończonym treningu nasz organizm rozpoczyna proces odbudowy glikogenu, który odpowiada między innymi za utrzymanie odpowiedniego poziomu glukozy we krwi. W przypadku intensywnego wysiłku glikogen zostaje przekształcony w energię, jednak nasz organizm ma ograniczone ilości glikogenu. Dlatego tak ważne jest zadbanie o uzupełnienie go po treningu, a spożycie produktu zawierającego fruktozę jest na to najlepszym sposobem.²

Sok jabłkowy jest również doskonałym źródłem potasu, bardzo ważnego dla nas mikroelementu, który nie tylko wpływa na gospodarkę wodną organizmu, ale również pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi i wspiera układ nerwowy. Potas jest niezbędny, aby zachować koncentrację, energię i odpowiednią wydolność, które są tak ważne dla aktywnych osób. Warto wspomnieć, że jedna szklanka soku jabłkowego o pojemności około 200 ml zapewnia 220 mg potasu.³ Co więcej, sok może stanowić jedną z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców.

Sok jabłkowy – idealny po treningu

Po treningu niezwykle ważne są trzy rzeczy: uzupełnienie energii, odpowiednie nawodnienie i regeneracja.⁴ O każdy z tych trzech aspektów zadba właśnie sok jabłkowy. Dzięki zawartości potasu wspiera gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu i doskonale go nawadnia. Polifenole, których źródłem są jabłka, przyspieszają regenerację, o której powinien pamiętać każdy, kto uprawia sport zawodowo czy rekreacyjnie.

¹ <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/nawodnienie-w-diecie-sportowca/>

² <https://apetytnapolskie.com/refuel-rehydrate-rebuild-3r-ktore-zadbaja-o-twoja-regeneracje-po-wysilku>

³ <https://apetytnapolskie.com/skladniki-odzywcze-w-sokach/>

⁴ <https://apetytnapolskie.com/refuel-rehydrate-rebuild-3r-ktore-zadbaja-o-twoja-regeneracje-po-wysilku/>



Wypicie soku jabłkowego po treningu jest dobrym sposobem na uzupełnienie wspomnianych braków, które powstają w naszym organizmie po treningu. Biorąc pod uwagę, że sok jabłkowy zgodnie z prawem nie może zawierać dodanego cukru, konserwantów ani barwników czy aromatów, to zdrowe i naturalne nawodnienie organizmu. To jednak nie wszystkie jego zalety – sok ma zbliżoną wartość kaloryczną do jabłek, z których został zrobiony, i jest produktem o niskim indeksie glikemicznym (IG 41), co oznacza, że nie powoduje gwałtownych wyskoków cukru. To idealne rozwiązanie dla tych, którzy dbają nie tylko o swoje zdrowie, ale i o wygląd.⁵

⁵ <https://apetytnapolskie.com/zaskakujace-zrodlo-nawodnienia-postaw-na-sok-jablkowy/>